

**[A] Langlauf Einsteigerwoche Ramsau Dachstein**

<b>Kursnummer:</b>	241001		
<b>Ort:</b>	Ramsau am Dachstein/Österreich		
<b>Unterkunft:</b>	Kraftplatz am Dachstein - Doris & Api Prugger - Vorberg 273 - 8972 Ramsau am Dachstein		
<b>Vorbesprechung:</b>	11.12.2023 (19:00 Uhr) Bistro der Turngemeinde in Berlin 1848 eV		
<b>Kursbeginn:</b>	04.02.2024 (07:00 Uhr)	<b>Kursende:</b>	11.02.2024 (20:00 Uhr)
<b>Anz. d. E.-Termine:</b>	0		
<b>Einzeltermine:</b>	04.02. (7.00 Uhr) bis 11.02.2024 (20.00 Uhr)		
<b>Preis:</b>	235 Euro (Junior: 195 Euro)		
<b>Zusätzl. Kosten:</b>	FKo (gemeinsame Anreise mit der Bahn - Gruppenticket), Ü/F/Ortstaxe 77,50 Euro DZ oder EZ/pP, Selbstversorgung im Haus oder/und gemeinsames Abendessen im nahegelegnen Restaurant. Loipengebühr ca. 40Euro/Woche, evtl. Skiverleih vor Ort		
<b>Leistungen:</b>	Organisation/Ausbildung		
<b>Inhalte:</b>	<p>Skilanglaufen lernen oder wiederauffrischen in einer der schönsten, größten und schneesichersten Langlaufgebiete der Alpen. Euch erwartet ein intensives Langläuferlebnis. Es werden beide Skilanglauftechniken in Übungsreihen unterrichtet und die Technik auf Touren geländeangepasst geübt und individuell korrigiert. Die Schwerpunktsetzung der Technikausbildung wird nach Absprache festgelegt. Einen Tag des sechstägigen Programms möchte ich mit Euch zur Erholung und Abwechslung gern mit einer anderen Aktivität (z. B. Schneeschuh-, Winterwanderung oder Fahrt auf den Dachsteingletscher) gestalten.</p> <p>Unsere kleine, familiäre Pension liegt direkt an der Loipe, fußläufig zum Skiverleih und im Zentrum des weitläufigen Loipennetzes. Sie bietet zur Entspannung und Erholung eine hauseigene Sauna, Massage (Zusatzleistung), einen Gymnastik-/Yogaraum und einiges Vielversprechendes mehr</p> <p>Aus organisatorischen Gründen ist eine verbindliche Anmeldung spätestens bis zum 08.12.23 erforderlich. Die Start- und Endzeiten beziehen sich auf die Abfahrt (ca. 07.00 Uhr) und Ankunft (ca. 20.00 Uhr) in Berlin mit dem Zug (Gruppenticket).</p>		
<b>Anforderungen:</b>	Kondition für 4 - 6 Stunden Outdoor-Sport		
<b>Schw.-bew. Technik:</b>	1	<b>Schw.-bew. Kondition:</b>	2
<b>Sonstiges:</b>	Informationen zum Langlaufgebiet: <a href="https://www.schladming-dachstein.at/de/Winter/Langlaufen#13.39/47.40183/13.63918">https://www.schladming-dachstein.at/de/Winter/Langlaufen#13.39/47.40183/13.63918</a>		
<b>TNzahl:</b>	6 bis 8		
<b>alpenvereinaktiv.com:</b>			
<b>Ausbilder:</b>	Jörg Knackstedt, Tel: 0151/53525750, Email: <a href="mailto:knackstedt.joerg@gmail.com">knackstedt.joerg@gmail.com</a>		
<b>Anmeldung:</b>	Online bis 08.12.2023		

DAV Sektion Berlin

Ausbildungsprogramm



**Tel.** 0049 (0)30 / 213092600 | **Fax:** 0049 (0)30 / 213092649 | **eMail:** [kurse@dav-berlin.de](mailto:kurse@dav-berlin.de)

**Öffnungszeiten und Telefonservice:**

Montag 14.00 - 19.00 Uhr | Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr | Freitag 09.00 - 14.00 Uhr